Curso
Pilares Fundamentales

La integridad personal



Luis Utrilla del Castillo

Curso

- Curso para desarrollar la inteligencia emocional a través de conceptos fundamentales de integridad mental solida y bien fundada.
- Aprender a escuchar las emociones y la traducción de estas en pensamientos. Como discernir si son distorsiones cognitivas.
- Aprender a escuchar a tu cuerpo.
- Mecanismo para reconocer y cambiar conductas, hábitos y creencias limitantes, incorporadas a nuestra personalidad sin haberlas dado permiso realmente para que formen parte de nosotros.
- Conducta inteligente: Aprender a parar y observar, identificar y aceptar.
- Autoconocimiento: Ser una persona fuerte y libre, con una integridad y coherencia mayor.

Colectivo

- Requisitos: El curso esta dirigido para cualquier persona mayor de edad, de cualquier ámbito, cultura o profesión.
- El colectivo mas identificado comprende las edades de 25 a 50 años. Siendo el colectivo con mayor impacto al cambio de paradigma o diseño de vida actual.
- Recomendado: Conocimientos previos del campo de las emociones así como de la psicología. El libro esta escrito de forma sencilla para alcanzar no siendo indispensable.
- Estos conceptos son de bien para cualquier edad y genero.

Análisis de situación actual

- **Curso de Meditación:** Como Vipassana. Aprendizaje de la observación, meditación y atención. Toma de conciencia.
- **Curso de Bioneuroemoción:** Asociación de trastornos emocionales a dolencias corpóreas, lesiones o malformaciones.
- **Curso Eneagrama:** Identificación de tu personalidad. Toma de conciencia.
- **Cursos de Inteligencia Emocional:** Identificación de la traducción de sucesos externos y como se traducen en notros mismos, dialogo interior, toma de conciencia, identificación de emociones...
- **Curso de Reducción de Estrés:** Identificación de sensaciones, emociones, pensamientos. Como reducir su impacto anímico.

Fundamentación

Después de años estudiando el campo de la autoconciencia e inteligencia emocional, en diferentes disciplinas y vertientes existentes, tanto en culturas y épocas, me han servido para depositar grandes conocimientos que hoy he podido plasmarlos en los conceptos fundamentales, para ser mejor comprendidos y asimilados por todos.

Reuniendo este conocimiento y experiencia, he creado el curso y libro: "Pilares Fundamentales para la Integridad Personal".

Todos los conceptos que lo forman están relacionados en el marco de crecimiento interior y personal.

El sufrimiento y entendimiento es compartido por todos y nos afecta a todos en algún momento. Independiente de nuestros estudios o donde vivamos. Tener la capacidad de resolverlos nos atañe.

Como complemento pedagógico, uso recursos y reflexiones de las grandes mentes de nuestra historia, (Einstein, Gandhi, Picasso, Feynman, Dirac, Punsset...)

Este curso esta diseñado por un ingeniero experto en inteligencia emocional. Suelo decir a mis alumnos de ingeniería que como ingenieros aprendemos a buscar soluciones, que sean efectivas (sencillas y eficientes). Trabajamos en base a la evidencia.

"Piensa como un ingeniero, no como un politico" Mark Stevenson:

https://www.youtube.com/watch?v=Cfckj05RcIk

Objetivos

- Identificación de trastornos o problemas.
- Identificar si el problema afecta a necesidades básicas.
  - Se busca no solo mitigar el problema, sino solucionar esa necesidad de manera duradera.
  - Se estudia porque afecta a esa necesidad o necesidades.
- Toma de Conciencia: Dialogo Interior.
- Corrección de distorsiones cognitivas y creencias limitantes.
- Aprendizaje e interiorización en base a la comprensión profunda de los conceptos fundamentales.
- Correcciones de conductas, hábitos.
- Coherencia entre el yo real y el yo virtual.

*Consultar más en la agenda de actividades...

Metodología de la formación

- **Formación** presencial con un máximo 10 alumnos por curso.
- **Duración** de 20 horas: 5 sesiones de 4 horas.
- Cada sesión consta :
  - Charlas, coloquios donde exponer conclusiones o preguntas, videos, ejercicios, uso de recursos, practica de acceso al inconsciente.
- **Técnicas** pedagógicas:
  - Charlas y videos
  - Coloquios
  - Registro personal del alumno, cada persona anotara en su cuaderno sus propios conflictos y que cosas cree que puede hacer con ellos.
  - Juegos y Ejercicios (Escribe con el inconsciente, Completar historias, significado de escenarios...)
  - Asociaciones y reglas nemotécnicas.
  - Simulaciones de escenarios.
  - Se tu el profesor al final del día.
  - Repaso de cuadernos al final del curso y resúmenes de conceptos interiorizados.
- Diccionario de nuevas palabras aprendidas y significados.

Metodología

1. Prevención: Profundizar en tu autoconocimiento (valores, creencias, motivaciones, emociones...) o fortalecer tu autoestima (identificar y desmontar las distorsiones cognitivas que te

generan emociones improductivas, conectar con tu guía interior...) o conocer cómo funcionan las emociones y técnicas para regularlas o orientarte a objetivos, conectar con tu motivación mejorar tus habilidades de comunicación y mejorar tus relaciones o organizar tu día a día cuidando tu equilibrio emocional...

2. Entrenamiento: Saber la teoría.

3. Ser Consciente: Identificación de situaciones a regular y la elaboración de un plan personal de regulación. Si no me doy cuenta de que necesito y quiero regular mis emociones en una situación determinada, seguiré haciendo lo mismo y, por tanto, obtendré los mismos resultados. Al final de este tema, te damos las claves para elaborar planes de regulación. Si los preparas bien, verás cómo regulas mejor esas situaciones o relaciones que en este momento te hacen perder la calma.

4. El cultivo de hábitos emocionalmente inteligentes: en el apartado de “estrategias de regulación emocional a través de la acción”, te sugerimos hábitos que pueden ayudarte a prevenir emociones desagradables.

Contenidos

- **Contenidos:** índice de contenidos del programa de intervención.
  - Identificación del Problema. (1er paso tomar conciencia)
  - Narración biográfica en primera persona.
  - Registro emocional.
  - Incorporación de Conceptos.
  - Comprensión e interiorización.
  - Definición de los héroes (Identificación del yo ideal)
  - Coherencia y aproximación.
  - Fortalecimiento, paso a la acción y perdida de bastón.

Agenda de actividades

Mi entorno y yo:

- Charla
  - Conciencia de mi lugar en mi vida.
  - La herencia biológica y familiar.
  - Como funciona el cerebro.
  - Identificación de conflictos y responsabilidad de estos.
- Toma de conciencia y autoconocimiento como objetivo pedagógico.
- Duración: 60 minutos.

Agenda de actividades

Mi entorno y yo:

- Coloquio y practica de meditación Vipassana.
  - Exposición de mi lugar en mi vida.
  - Exposición de conflictos y como interpreto quien es responsable de estos.
  - ¿Quién soy yo y porque hago lo que hago?
  - ¿Cómo gestiono los conflictos? y ¿por qué?
  - Aprender a escuchar a mi cuerpo.
- Toma de conciencia, autoconocimiento y atención plena como objetivo pedagógico.
- Duración: 60 minutos.

Agenda de actividades

Mi entorno y yo:

- Video: Como actuamos ante las amenazas. Secuestro amigdalino. https://youtu.be/xNRme4_GQqA
- Aprender como funciona nuestro cerebro automático, toma de conciencia como objetivo pedagógico.
- Duración: 30 minutos.

Agenda de actividades

Principios de la Integridad:

- Charla
  - Coherencia entre sentir, pensar y hacer.
  - Dialogo interior.
  - Párate y piensa.
  - Las necesidades y sistemas de recompensa.
  - La Extrospección.
- Autoconocimiento.
- Identificación de emociones a través de registros del dialogo interior y practica de para y pensar para encontrar significado. Camino a una gestión correcta como objetivo.
- Duración: 90 minutos.

Agenda de actividades

Principios de la Integridad:

- Coloquio y Ejercicios con el inconsciente.
  - ¿Suelo guardar coherencia? ¿Donde no la guardo?
  - ¿Que me suelo decir y no me estaba dando cuenta?
  - ¿Que necesidades tengo afectadas y por que?.
  - Empieza a ser practico y a resolver. Párate y piensa.
  - ¿Pienso mucho en lo que estarán pensando los demás?
  - ¿Me dice algo mi inconsciente? Ejercicio en el que el alumno plasma una escritura intentando no ser filtrada por el consciente, para interpretar que mensajes puede haber en el escrito.

- Objetivo pedagógico: Autoconocimiento, mi inconsciente habla, identificación de necesidades. Educación en valores prácticos y el desarrollo de las habilidades cognitivas.

- Duración: 90 minutos.

Agenda de actividades

Principios de la Integridad:

- Video: No dejarse llevar solo por las emociones.
  https://youtu.be/RH7HRS7B2NE
- Autoconocimiento y introducción a la acción.
- Identificación de estados emocionales y del camino a su gestión correcta como objetivo pedagógico.
- Duración: 10 minutos.

Agenda de actividades

Principios de la Integridad II:

- Charla
  - Enfocar.
  - Despejar estado emocional.
  - Enfoque practico: Desdramatizar y relativizar.
  - Actitud. Conducta, pensamientos y emociones.
- Autoestima, Regulación Emocional y Automotivación como objetivo pedagógico.
- Duración: 90 minutos.

Agenda de actividades

Principios de la Integridad II:

- Coloquio
  - Donde estoy y hacia donde me dirijo.
  - Que llevo en mi mochila que pueda quitar.
  - ¿Identificas el camino entre una emoción, sus pensamientos y la posterior conducta?
  - Juego: ¿Cuál son tus héroes?
- Autoconocimiento, Regulación Emocional y Automotivación como objetivo pedagógico.
- Duración: 60 minutos.

Agenda de actividades

El Día a Día:

- Charla
  - Organización y priorizar las cosas que quiero.
    - Material complementario Post-It donde apuntaremos las cosas importantes a corto plazo y un registro en cuaderno para largo plazo.
  - Principio de reciprocidad: Que quiero para mi lo quiero para los demás.
  - Relaciones sociales: Asertividad
  - Video:Rafael Santandreu: las relaciones con amigo. https://youtu.be/JbxG6R0sjjY
- Relación social, Regulación Emocional y Automotivación como objetivo pedagógico.
- Duración: 60 minutos.

Agenda de actividades

El Día a Día:

- Coloquio
  - Principio de reciprocidad: Que quiero para mi lo quiero para los demás.
  - Relaciones sociales: Asertividad
  - Las relaciones
- Relación social, Regulación Emocional y Automotivación, Fluir como objetivo pedagógico.
- Duración: 60 minutos.

Agenda de actividades

El Dejar Ir:

- Coloquio
  - Principio de reciprocidad: Que quiero para mi lo quiero para los demás.
  - Relaciones sociales: Asertividad
  - Las relaciones
- Relación social, Regulación Emocional y Automotivación como objetivo pedagógico.
- Duración: 60 minutos.

Recursos humanos

- Profesor:
  - Luis Utrilla del Castillo.
- Requisitos del aula:
  - Proyector y ordenador con conexión a internet.
- Material para el curso:
  - Cuaderno y Bolígrafo.
  - Post-its para cada alumno.
- Recomendación: Libro "Pilares Fundamentales de la Integridad Personal".

Criterios de evaluación

- **Criterios de evaluación:**
- Se evaluaran:
  - Conocimientos didácticos aprendidos. 3/10
  - La interiorización y practica de estos. 3/10
  - Cuadernos y registros durante el curso. 4/10
- La finalidad de este curso además de aprender conocimientos es ganar sabiduría.
  - *La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado y, sobre todo, de conocer la diferencia. - Marco Aurelio (Co-emperador romano y filósofo, 121-180 d.C.)*

Plan de seguimiento

- Para garantizar la eficacia del proyecto se hará un:
  - Seguimiento de los alumnos después de cada intervención del profesor (Charla).
    - Bloque de preguntas y respuestas
  - Reflexión al finalizar cada sesión.
  - Seguimiento de los registros y anotaciones de cada alumno.